

Region

Sie hilft den Menschen, wieder in Einklang zu kommen

Schüpfen Erika Nussbaumer arbeitet mit golden schimmernden Klangschalen aus Bronze. Deren Vibrationen, so die Klangpraktikerin, bewirken in unserem Körper Erstaunliches.

Aufgezeichnet:
Sarah Zurbuchen

Morgens frühstücke ich gemütlich zusammen mit meinem Mann, der frühpensioziert ist. Das geniesse ich sehr. Danach widmen wir

Serie Mein Montag

Immer am Montag erzählen Menschen aus der Region, wie sie ihren Alltag erleben.

uns unseren individuellen Interessen. Bei mir sind das die Klangtherapie, Pilateskurse und das Managen einer Showgruppe. Das alles gibt mehr zu tun, als man denkt. Aber es macht auch grosse Freude.

Vor zirka fünf Jahren suchten mein Mann und ich ein Wellness-Angebot, um Ruhe und Entspannung zu finden. Da stiess ich zufällig auf einen Klangschalen-Schnupper-Morgen in Luzern. Dabei werden Klangschalen aus Bronze in Schwingung gebracht und auf den Körper gelegt. Als ich erstmals eine Klangschale auf meinem Körper «angeschlagen» erhielt, war ich hin und weg. Ich spürte die Vibrationen bis in die Finger- und Zehenspitzen. Schön war natürlich auch, dies gemeinsam mit meinem Mann erleben zu dürfen. Das sich gegenseitig Klang, Wohlbefinden und Entspannung Schenken war ein verbindendes Erlebnis. Dieser Schnuppermorgen in Luzern war der Start zu einer neuen Leidenschaft in meinem Leben. Ich entschied mich zur zertifizierten Klang-Praktikerin ausbilden zu lassen.

Weil der Mensch zu 70 Prozent aus Wasser besteht, übertragen die Vibrationen der Klangschalen sich auf den Körper, und die Körperflüssigkeiten werden in Schwingung versetzt. Die Wahrnehmung erfolgt dabei über die Ohren, die Haut

und das Körperinnere. Eine Beckenschale zum Beispiel, die im unteren Körperbereich Anwendung findet, liegt in einem Frequenzbereich von 106-935 Hertz, eine Herzschale bei 207-1180 Hertz. Die verschiedenen Schalentypen sprechen mit ihrem charakteristischen Klang- und Schwingungsverhalten unterschiedliche Körperbereiche besonders gut an. Der Körper geht mit den Klängen in Resonanz, das heisst er reagiert, indem er selbst zu schwingen beginnt. Es ist, als ob die Klänge uns wie ein Instrument stimmen, uns dabei unterstützen, wieder in Einklang zu kommen – und das in einem ganz realen Sinne. Auch ich selbst wende die Methode an, etwa vor dem

«Es ist, als ob die Klänge uns wie ein Instrument stimmen.»

Schlafen. Dann nehme ich eine Klangschale, lege sie auf meinen Bauch und klinge sie an. So kann ich wunderbar die Hektik des Tages oder belastende Gedanken loslassen und zur Ruhe kommen.

Bei der Arbeit mit meinen Klientinnen und Klienten habe ich keinen direkten Körperkontakt, und die Kleider werden anbehalten. Viele schätzen das. Durch die Vibrationen der Klangschalen können bei der jeweiligen Person Emotionen freigesetzt werden, welche ich als Klang-Praktikerin oft ebenfalls spüre. Die Emotionen lagern sich im Fasziennetz ab, und durch die Schwingungen werden sie freigegeben. Auch Verspannungen können so gelöst werden. Die Entspannung nach einer Klangmassage zeigt



Erika Nussbaumer in einer sogenannten Fusschale. MATTHIAS KÄSER

sich gerne auch in den Gesichtern meiner Klientinnen und Klienten: Der Unterschied zwischen vorher und nachher ist frappant.

Die Leute kommen aus unterschiedlichsten Gründen zu mir: Kopfschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, Schlaflosigkeit, Magenkrämpfe, Gelenkprobleme und vieles mehr. Und wer mir sagt, das sei alles Hokuspokus, dem muss ich widersprechen. Die Erfahrungen, die ich gemacht habe, beweisen das Gegenteil. Ausserdem gibt es mehrere Studien, die der Arbeit mit Klangschalen eine positive Wirkung nachweisen, etwa Stressabbau, Senkung des Blutdrucks und die Bildung langsamer Gehirnfrequenzen, wie sie mit Entspannungszuständen einhergehen.

Meine Praxis habe ich im Untergeschoss unseres Hauses in Schüpfen eingerichtet. Der Raum wird aber noch für weitere Zwecke genutzt, weshalb ich das Haus auch Kultur- und Klanghaus nenne. So unterricht-

et meine Tochter Lea Nussbaumer hier Gesang und Klavier. Sie hat im 2019 den Master Of Arts in Music Pedagogy abgeschlossen.

Hier gebe ich auch Pilateskurse und übe mit meiner Showgruppe, den Petticoats. Vielen ist sie vielleicht aus dem TV ein Begriff: 2013 kamen wir ins Halbfinale bei den Swiss Talent Awards, 2011 ins Finale des kleinen Prix Walo. Und 2010 machten wir mit bei «SF sucht die grössten Schweizer Talente». Zudem habe ich zwei Musicals geschrieben, wovon eines auch

vom Lysser Fernsehsender «Loly» ausgestrahlt wurde.

Schliesslich ist mein Haus auch ein Nähatelier: Für die Petticoats habe ich in den vergangenen 14 Jahren zirka 25 Petticoat-Röcke genäht. Ich selbst stehe nicht mehr auf der Bühne, sondern arbeite backstage. Da kommt es gerne mal vor, dass ich einen Tag vor einem Auftritt noch eine Nachtschicht einlege, weil die Kostüme angepasst oder geflickt werden müssen.

Weil ich mich auf so vielen Ebenen engagiere, fragen mich die Leute manchmal, wie ich das alles unter einen Hut bringe. Aber ich mache die Dinge halt gern, sie sind meine Leidenschaft. Ausserdem habe ich einen sehr toleranten Mann, der mich auch häufig bei Problemen unterstützt. Dafür bin ich sehr dankbar.

Info: Die Klangpraxis ist offen, die Sicherheitsvorschriften bezüglich Corona werden eingehalten.
www.pilates-studio-erika.ch/klang-massage/

Einsprache teil zurückgezogen

Erlach Im Gebiet Lochmat einem kleinen Landstreifen | Stedli Erlach, plant der Kant ein Winterstandplatz f Schweizer Fahrende. Innerha der Einsprachefrist für die er sprechende kantonale Überba ungsordnung ist diesen Somm eine Einsprache gegen dies Vorhaben eingegangen. Über d ren Inhalt waren vom Kanton d mals keine Angaben zu bekor men gewesen, mit der Begrü dung, dass es sich dabei um e hängiges Verfahren handle, : welchem zudem noch Einspr cheverhandlungen geführt wi den (das BT berichtete).

Bieler Tagblatt, 2. November 2020

schriebenen period Kontrollen der Sch durch Mitarbeitend Bühler GmbH durc Im Januar und Febr die Planung und di dung der Kontrolle Liegenschaftseigen und Liegenschafts mern. Die Kontroll den Monaten März statt. Der Gemein für einen Investitio von 34 000 Frank ben. *mt*

Gratulationen

LENGNAU

91. Geburtstag

Heute feiert Ruth im Alters- und Pfl matt in Lengnau il burtstag. *mt*

Das BT gratuliert d ganz herzlich und w alles Gute.

Kinos

Grenchen, Palace
Telefon: 032 652 28 16

«Der Hexenclub»
20.15 Uhr

Grenchen, Rex
Telefon: 032 652 20 38

«Hexen hexen»
20.15 Uhr

Fördere dein Biel!
Mit Ökostrom von hier

www.esb.ch/lokal

ESB

star